

必须克服的10种不良阅读习惯 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/214/2021_2022__E5_BF_85_E9_A1_BB_E5_85_8B_E6_c82_214074.htm

1、音读 音读包括以下几种情况： 读出声； 唇动； 舌或喉、声带动； 心诵，即大脑中发声。音读的最大弊端，是使阅读速度等同于说话的速度，从而拖慢阅读速度。如有这种情况，你可以尝试在阅读时将手指紧贴唇、喉。但根本方法还在于强化速读练习，大幅度提高阅读速度。速度提高了，音读现象自然就会消除。

2、字读 逐字阅读习惯并不能增加你对文章的理解程度，反而在许多时候会把意思完整的句子割裂成字、词，注意力被单个字词所分散。在阅读中妨碍和减慢了对全句或全段的理解及记忆，就像身上森林中却好只看每一棵树而不见森林。如有这种习惯的人，你就要尝试阅读文章的“意思”，而不是阅读“字”，就好比你在听别人讲话时，是听他的意思而不是听他说的每一个字。在速读练习中，如能在练习初阶即可达到一目半行文字的水平，那就可以消除逐字阅读的弊病。

3、指读 阅读时用手指着字句，因为手指不及眼睛敏捷，所以绝对会降低阅读速度。如有这个习惯，必须自己强制将双手拿开，只靠自己的眼睛来动引导阅读。

4、转动头颈 阅读时由颈部带动头部从一边转向另一边，这样的阅读习惯肯定会降低阅读速度，增加你在学习中的难度与疲劳辛苦。如有此习惯，克服的办法是双肘支桌、双手支颞，单纯依靠眼球的转动引导阅读，坚持练习并形成习惯。

5、纠缠生字 在阅读中发现生字或生词是正常情况，但如果你因为生字、词而读读停停，就会打乱阅读节奏，减慢阅读速度

，并打断了你的阅读思路，妨碍你完整地理解和消化所读信息。解决的办法是平时须多识字、词，或在阅读时先根据上下文推测生字的意思，待阅读完毕再查字典印证。

6、回视返读 回视是快速阅读最大的障碍。主要原因是精力不集中、粗心马虎，或是怀疑自己的记忆与理解力，总认为看得快就会看不清、记不住，所以不断地返回重读，而不是专注向前迎接新的内容。结果，新的内容得不到充分理解，只好又回头重读。返回重读又造成信息的混乱、流失，影响记忆，因此，形成了恶性循环回视越多，越需要返读。所以，读者在练习中，一是强化注意力，二是增加自信心，从心理和视觉两方面进行练习与调整。首先在心理上要树立自信，相信自己的眼睛，暗示自己眼睛灵活清晰。通过速读练习，尝试集中注意力一口气阅读一篇文章。这样，你会发觉，在理解方面与返读结果相差无几，但却节约了许多时间。当然，若要仔细咀嚼某些字句，或读完一遍后有目的重新阅读，返读也是必要的。

7、忽略线索 这类问题是读者对各类文章的文体、内容及结构等不熟悉。因此我们在阅读中必须要注意文章标题、作者、文章“五W”要素等关键词的搜索与记忆，决不可忽视。如你忽视了标题、作者、引言、总结、说明及图解等信息，它会限制你的阅读思考，影响记忆效率。如果有此习惯的人，在尝试在阅读时，只看标题、作者、过程和文章要素等关键词，尝试着你能猜测领会多少。

8、假阅读 假阅读是指读者在阅读时思想不集中，注意力分散，眼睛看着书，脑子早就神游到了另一个世界，眼睛和大脑之间如同电线短路一样，书中的信息很少进入大脑，结果还不如不读。主要原因是心情浮躁，阅读时心绪不宁，精神困顿，注意力

严重分散。有此现象的，应该检查自己是否已陷入脑疲劳，注意适度休息和有氧运动；看是否注意力存在问题，可以通过速读记忆中注意力的专项练习来改善，迫使自己的眼睛和大脑集中注意、高速运转，锻炼自己的意志力，控制自己信马游缰的思绪。

9、死读书 死读书是指死记硬背的读书方式。读者常常以自己记忆好为荣，但需要考试或使用时却不能迅速反应，灵活运用。常指“肚里有货倒不出”。主要原因是只读不思，只记不想，只知被动接受，成为书本奴隶。解决的办法是读思结合，说写结合，读用结合。

10、不良姿势 有人爱趴在桌上或躺在床上看书，容易造成近视眼、驼背等生理变化。如果长期伏案工作，也不应把书平放在桌上，低头去看，而应双手将书拿起，距眼睛30-40厘米，直背端坐，否则容易在中老年患颈椎病。所以，阅读时一定要注意保持姿势端正。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com